

NIA 한국지능정보사회진흥원	보 도 자 료	 디지털뉴스팀 한국판뉴딜
보 도 일 시	배포시점 부터 보도하여 주시기 바랍니다.	
배 포 일 시	담당부서	디지털포용서비스팀
2021. 6. 9(수) 11:00	담 당 자	박종선 팀장(053-230-1381) 이성준 선임(053-230-1371)

건강한 스마트폰 활용을 위한 스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인 보급

- 연령별 과의존 자가 진단척도, 바른사용 실천방법 등 안내 -

- 과학기술정보통신부(장관 임혜숙, 이하 ‘과기정통부’)와 한국지능정보사회진흥원(원장 문용식, 이하 ‘NIA’)은 스마트폰 이용자의 건강한 스마트폰 활용을 지원하기 위해 6월 10일부터 ‘스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인’을 보급한다고 밝혔다.
- 매년 실시하는「스마트폰 과의존 실태조사」에 따르면 스마트폰 이용자(만 3세~69세) 중 과의존 위험군(고위험군+잠재적위험군) 비율은 23.3%로 해마다 증가 추세에 있다.
 - ※ 최근 3개년간 스마트폰 과의존 위험군 추이 : ‘18년 19.1% → ‘19년 20.0% → ‘20년 23.3%
- 특히, 코로나19 장기화로 비대면 활동이 증가함에 따라, 스마트폰을 사용하는 시간이 많아지고 유·아동, 청소년 등의 과의존이 심화될 것으로 예상되어 이를 예방하기 위한 가정과 학교 차원의 대책 마련이 필요한 상황이다.
- 가이드라인에는 스마트폰 과의존 자가진단 척도, 연령별 스마트폰 바른사용 실천방법, 과의존 상담을 위한 스마트쉼센터 이용방법 등 과의존 예방·해소를 위한 종합적인 내용을 담았다.

- 스마트폰 과의존 정도를 누구나 스스로 진단해 볼 수 있도록 안내하고, 전국 18개 스마트쉼센터에서 운영하는 과의존 예방 상담 프로그램과 교육신청 방법을 제공한다.
- 또한, 가정에서 부모와 자녀가 함께 실천할 수 있는 스마트폰 활용방법과 대안활동을 제시하였고, 학교에서 진행하는 스마트폰 과의존 예방 의무교육을 위한 신청절차와 안내 사항 등을 함께 실었다.
- 이번 가이드라인은 전국 어린이집, 유치원, 각급 학교 등에 배포될 예정이며, 디지털 역기능 대응 통합 안내 포털(gooddigital.or.kr), 스마트쉼센터 홈페이지(www.iapc.or.kr)에서 무료로 내려받아 활용할 수 있다.
- NIA 문용식 원장은 “이번 가이드라인 보급을 통해 학교나 가정에서 올바른 스마트폰 사용을 실천을 확산할 수 있을 것”으로 기대하며, “앞으로 가이드라인 뿐만 아니라 다양한 맞춤형 교육·상담 프로그램 등을 확충하여 누구나 쉽게 활용할 수 있도록 더욱 노력하겠다.”고 밝혔다.

붙임. 스마트폰 과의존 예방·해소 가이드라인 목차 및 척도

CONTENTS

01	스마트폰 과의존 개념 및 진단척도	02
02	스마트폰 과의존 예방교육	05
03	스마트폰 과의존 전문상담	08
04	연령별 스마트폰 과의존 가이드라인	11
05	스마트폰 과의존 예방교육 콘텐츠	35
06	전국 스마트쉼센터 안내	37
07	스마트폰 과의존 예방교육 실적입력 FAQ	40

스마트폰 과의존 척도 Smartphone Overdependence Scale

● 유아동(만3~9세) 관찰자용

요 인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	① 스마트폰 이용에 대한 부모의 지도를 잘 따른다.	①	②	③	④
	② 정해진 이용 시간에 맞춰 스마트폰 이용을 잘 마무리 한다.	①	②	③	④
	③ 이용 중인 스마트폰을 빼앗지 않아도 스스로 그만둔다.	①	②	③	④
현저성 salience	④ 항상 스마트폰을 가지고 놀고 싶어 한다.	①	②	③	④
	⑤ 다른 어떤 것보다 스마트폰을 갖고 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
	⑥ 하루에도 수시로 스마트폰을 이용하려 한다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	⑦ 스마트폰 이용 때문에 아이와 자주 싸운다.	①	②	③	④
	⑧ 스마트폰을 하느라 다른 놀이나 학습에 지장이 있다.	①	②	③	④
	⑨ 스마트폰 이용으로 인해 시력이나 자세가 안 좋아진다.	①	②	③	④

※ 기준 점수(36점 최고점) : ①~④번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환)

채점 결과 : 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27점, 일반 사용자군 23점 이하

고위험 사용자군 | 총점 28점 이상 - 스마트폰 과의존 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

잠재적 위험사용자군 | 총점 24점 이상 ~ 27점 이하 - 과의존의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력이 필요합니다.

일반 사용자군 | 총점 23점 이하 - 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

연령대별 예방 가이드라인을 통해 학부모가 직접 유아동의 건강한 스마트폰 활용 습관 조성을 위해 지도할 수 있습니다.



스마트폰 과의존 척도 Smartphone Overdependence Scale

● 청소년(만10~19세) 자기보고용

요 인	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절실패 self-control failure	① 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	② 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	③ 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성 salience	④ 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	⑤ 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	⑥ 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과 serious consequences	⑦ 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	⑧ 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	⑨ 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	⑩ 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

※ 기준 점수(40점 최고점) : ①~⑩번 문항 역채점(1점→4점, 2점→3점, 3점→2점, 4점→1점으로 변환)

채점 결과 : [청소년, 만 10~19세] 고위험군 31점 이상, 잠재적 위험군 23~30점, 일반 사용자군 22점 이하
 [성인, 만 20~59세] 고위험군 29점 이상, 잠재적 위험군 24~28점, 일반 사용자군 23점 이하
 [고령층, 만 60세 이상] 고위험군 28점 이상, 잠재적 위험군 24~27점, 일반 사용자군 23점 이하
 → 성인, 고령층도 이 척도를 통해 점검할 수 있음

고위험 사용자군 - 스마트폰 과의존 성향이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 필요합니다.

잠재적 위험사용자군 - 과의존의 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력이 필요합니다.

일반 사용자군 - 스마트폰을 적절히 이용하고 있지만, 앞으로도 지속적인 자기 점검이 필요합니다.

연령대별 예방 가이드라인과 안내서를 통해 청소년이 스스로 건강한
스마트폰 활용을 위해 노력할 수 있습니다.

